



## Simona Upīte

Sporta ārste rezidente

Rīgas Stradiņa universitāte,

“Sporta laboratorija”,

Bērnu un jaunatnes sporta skola “Rīdzeņa”

simona.upite@gmail.com

Brīvības gatve 363, Rīga

## PELDĒŠANAS IETEKME UZ VESELĪBU

Cilvēki atšķirībā no vairuma sauszemes zīdītāju nepiedzimst ar instinktīvām peldēšanas spējām, tādēļ ir svarīgi attīstīt labu peldēšanas prasmi. Ir svarīgi apzināties atšķirību starp peldēšanu un peldspēju. Peldēšana ir cilvēka prasme noturēties un pārvietoties uz ūdens, izmantojot specifiskas kustības, kas nodrošina ūdens pretestības pārvarēšanu, bet peldspēja tiek definēta kā cilvēka spēja uzpeldēt un noturēties ūdens virspusē. Lai mūsu organismam izveidotos peldēšanai raksturīgās darbības prasmes, tad mācīšanai ir nepieciešamas 60–70 stundas, bet, lai apgūtu tehnikas pamatus, – 140 stundas, tādēļ ir labi, ja bērnam ir iespēja mācīties peldēt bērnudārza vecumā vai pat agrāk.

Pasaules Veselības organizācija norāda, ka slīkšana un noslīkšana tiek raksturota kā viena no neatrisinātākajām cilvēku drošības problēmām un kuras risinājumam pietiktu ar pavisam vienkāršiem preventīviem soļiem. Slimību profilakses un kontroles centrs ir norādījis, ka laika posmā no 2014. līdz 2017. gadam bērniem vecumā līdz 14 gadiem kā viens no dominējošiem nāves cēloņiem 27% gadījumos bija slīkšana un noslīkšana.

### PELDĒŠANAS NOZĪME ORGANISMA ATTĪSTĪBĀ UN FUNKCIONALITĀTĒ

Peldēšana gan nodrošina muskuļu un kaulu attīstību, gan arī veicina pozitīvu svarīgo organisma sistēmu darbību. Ir pierādīts, ka peldēšana spēj uzlabot kardiovaskulārās funkcijas un, regulāri peldot, tiek samazināts risks ne tikai insulta attīstībai, bet arī iegūt citas sirds un asinsvadu slimības. Bērniem un arī pieaugušajiem peldēšana palielina plaušu kapacitāti un maksimālo izelpas plūsmu, savukārt astmas slimniekiem samazinās bronhu sensitivitāte un fiziskās slodzes inducēta bronhu konstrukcija. Tiek novērots, ka bērniem, kuri regulāri dodas peldēties, sākot no divu mēnešu vecuma, ļoti labi attīstās motorās funkcijas un izteikti uzlabojas acu



un roku koordinācija un vestibulārā aparāta stimulācija. Bērni, kuri peld jau kopš dzimšanas, salīdzinot ar vienaudžiem, kuri nepeld regulāri, uzrāda augstāku emocionālo un fizisko attīstību, ir disciplinētāki, motivētāki un ar labākiem sasniegumiem skolā. Peldēšana var samazināt ķermeņa procentuālo tauku daudzumu, uzlabot muskuļu izturību un fleksibilitāti. Pētījumos ir arī konstatēts, ka ūdens terapija uzlabo locītavu mobilitāti, stāju un līdzsvaru, jo tiek nodarbinātas visas muskuļu grupas, neradot papildu noslogojumu locītavām, turklāt regulāra peldēšanas nodarbību apmeklēšana bērniem no 11–13 gadu vecuma samazina depresijas, trauksmes un stresa simptomus.

### PELDĒŠANA KĀ SPORTA VEIDS

Mūsdienās izšķir četrus sporta peldēšanas veidus: krauls uz krūtīm, krauls uz muguras, brass un tauriņstils.

Ar sporta peldēšanu var sākt nodarboties no astoņu gadu vecumu. Peldēšana kā sporta veids ir ciklisks, vissezonas, individuāls vai komandas, olimpiskais un paralimpiskais sporta veids. Peldēšanai nav vecuma, dzimuma vai svara ierobežojuma. Peldētāji pēc ķermeņa uzbūves tiek raksturoti kā indivīdi ar garām ekstremitātēm, platiem pleciem un izteiktu muskuļu masu ķermeņa augšdaļā.

*Bērni, kuri peld jau kopš dzimšanas, salīdzinot ar vienaudžiem, kuri nepeld regulāri, uzrāda augstāku emocionālo un fizisko attīstību, ir disciplinētāki, motivētāki un ar labākiem sasniegumiem skolā. Peldēšana var samazināt ķermeņa procentuālo tauku daudzumu, uzlabot muskuļu izturību un fleksibilitāti. Pētījumos ir arī konstatēts, ka ūdens terapija uzlabo locītavu mobilitāti, stāju un līdzsvaru, jo tiek nodarbinātas visas muskuļu grupas, neradot papildu noslogojumu locītavām, turklāt regulāra peldēšanas nodarbību apmeklēšana bērniem no 11-13 gadu vecuma samazina depresijas, trauksmes un stresa simptomus.*

Lai spētu uzrādīt labus sniegunumus peldēšanā, peldētājiem pirmām kārtām jābūt veselīgiem un nepieciešams regulāri pārbaudīt organisma adaptācijas spējas fiziskai slodzei, veikt pareizu peldēšanas tehnikas izstrādi kopā ar treneri un specifiskus muskuļu nostiprināšanas un ķermeņa lokanības attīstības vingrinājumus. Savukārt, lai kustētos pēc iespējas efektīvāk ūdenī, ķermenim ir jāizjūt ūdens pretestība un tā jāpārvar ar sava ķermeņa

kustībām, tādēļ labākajiem pasaules peldētājiem ir izcila spēja sajust ūdeni – attīstīta kinētiskā un taktilā mijiedarbība ūdenī.

Ilggadējos treniņos peldēšanas tehnika nepārtraukti tiek pakļauta izmaiņām, kas saistītas ar augošā sportista ķermeņa daļu proporciju izmaiņām un fizisko īpašību attīstīšanas specifiku dažādās vecuma grupās. Stājas problēmas peldētājiem veidojas, ja netiek izstrādāta vecumam atbilstoša tehnika treniņos ūdenī un sporta zālē. Disbalanss starp ķermeņa augšdaļas un apakšdaļas muskuļu grupām veicina gaitas un stājas problēmas un neveicina pareizu bērna pielāgošanos fiziskai slodzei.

Traumu risks palielinās, sākot no 11 gadu vecuma. Visbiežāk peldētājus skar pārslodzes radītās traumas, kas rodas treniņos. Pārslodze parasti izraisa plecu sāpes, un tas ir biežākais iemesls treniņu pārtraukšanai. Ap 30% peldētāju treniņu sezonā saskaras ar plecu problēmām. Peldētājiem var būt raksturīgas arī tādas saslimšanas kā slodzes izraisīta astma, auss ārējā kanāla iekaisums (*Otitis externa*), nātrene, konjunktivīts, kā arī dehidratācija un malnutricija (D vitamīna trūkums un dzelzs deficīts).

Sporta medicīna ietver multidisciplināru pieeju, nodrošinot profilaktiskās pārbaudes, hronisku un akūtu traumu rehabilitāciju, un individualizē atbilstošu medicīnisko aprūpi sportistam, kas saistīts ar konkrēto sporta veidu, ievirza peldēšanas uzsācēju pozitīvās fiziskās slodzes pārvaldīšanā, lai viņš sekmīgi veicinātu veselību.

